



پروژەى ھۆشيارکردنەوى کارمەندانى تەندروستى لەسەر
مافەکانى نەخۆش و شۆوازی ھەئسوکەوت کردن
لەگەڵ نەخۆش و ھاوئەلەکانى

لەلایەن

رێکخراوى سروشت بۆ ھۆشيارى ژینگەى و تەندروستى

مەنتى اقرا الشافى

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



رێکخراوى سروشت بۆ ھۆشيارى ژینگەى و تەندروستى بەھاوکارى (رێکخراوى
ھانا) و (فەرمانگەى تەندروستى ھەولێر) ئەم پرۆژمى لەناو نەخۆشخانەکان
ئەنجام دەدات



پروژهی هوشیارگردنه‌وی کارمەندانی تەندروستی لەسەر

مافەکانی نەخۆش و شیوازی

هەڵسوکەوت کردن

لەگەڵ نەخۆش و هاوئەلەکانی

لەلایەن

رێکخراوی سروشت بۆ هوشیاری ژینگەیی و تەندروستی

رێکخراوی سروشت بۆ هوشیاری ژینگەیی و تەندروستی بەهاوکاری (رێکخراوی

هانا) و (هەرمەنگە تەندروستی هەولێر) ئەم پرۆژمە لەناو نەخۆشخانەکان

ئەنجام دەدات

نەم بابەتە بۇجى؟

سەرچاۋەى مرۇيى يەككىكە لە گىرنگىزىن سەرچاۋەكانى نىۋ ھەموو دام و دەزگايەك. لەنىۋ دەزگاكانيشدا، دەزگا تەندىروستىەكان بەيەككىك لە گىرنگىزىن و ھەستىارتىزىن دەزگاكاني نىۋ ھەموو كۆمەلگەيەك نەزمار دەكرىن لەبەرنەۋەى راستەوخۇ نەم دەزگايانە كاريان لەسەر تەندىروستى و ژيانى مرۇفە.

كارمەندانى تەندىروستى (پەرسىتار و پەرسىتارى كارامە و يارىدەدرى پزىشك....) بە يەككىك لەكۆلەكە سەرەكى يەكانى نىۋ سىستەمى تەندىروستى و دەزگا پەيۋەندارەكانى نەزماردەكرىن لەبەرنەۋەى نىزىكەى لە ۸۰% تىكرى سەرچاۋەى مرۇيى لەم كايەدا پىك دەھىنن. لەھەمان كاتدا كارمەندانى تەندىروستى لەھەموو ئاستەكانى چارەسەرەكرىن نەخۇشدا رۇلى سەرەكيان بىنيۋە بەجۇرىك زۇربەى كاتەكانى مانەۋەى نەخۇش لەدەزگا تەندىروستىەكاندا لەلەيەن كارمەندانى تەندىروستىەۋە خىزمەتگوزارى تەندىروستىەكانيان پىشكەش دەكرىن.

بايەخدا ن بەبۋارەكانى ھونەرى پەيۋەندى مرۇيى (شىۋازى ھەلىسوكەوتكىردىن ئىجابى لەگەل نەخۇش، پاراستىنى ماڧەكانى نەخۇش) يەككىكە لەبابەتە ئىجگار و گىرنگ و ھەستىارەكان بەجۇرىك ھەموو تۈپزىنەۋە زانستى يەكان كەلەم بۋارەدا نەنجامدراۋن گەۋاھى نەم راستىە دەسەلىنن، تەنانەت بەجۇرىك كەلەزۇرىك لەسەرچاۋە پزىشكى و تەندىروستىەكان نامازە بەر راستىە دەمدن كەنەم بابەتانە لەخودى زانستى پزىشكى گىرنگىز و كاريگەرترن.

نەگەر سەپرى دەزگا جۇربەجۇرەكانى راگەياندىن كوردى بىكەين رۇزى يە چەند گلەيى و گازندەى ھاولاتيان لەم بۋارە نەبىستىن و نەبىنن، نەمەش بۇ نەو ھۇكارە دەگەرئەۋە كەنەم بابەتانە لەزانكۆكانى نىمەدا پىشكۆيخراۋن يان بەشىۋەيەكى كىرچ و كال دەخوئىرنىن بەپىچەۋانەۋەى ولاتە پىشكەوتۋەكان كە بەھىچ جۇرىك رىگە نادەن بەھىچ پزىشك و كارمەندىك كە مومارەسەى كارەكەى بىكات تاۋەكو خولى تايىبەت لەم بۋارە ۋەرنەگىرئى و سالانە چەند جارىك بەشدارى لە چالاكى تايىبەت نەكات لەم بۋارانەدا.

لەرىنگى خولى راھىنانەۋە دەتۋانرئى ئاستى زانىارى كارمەندانى تەندىروستى زىادبئىت لەسەر ماڧەكانى نەخۇش و ھەلىسوكەۋتى دروست لەگەل نەخۇش و ياۋەرمەكانياندا ، ھەروەھا خولى راھىنان دەتۋانرئى

يارمەتى كارمەندانى تەندروستى بىدات لەگۈرىنى خوۋ و كردارى نادروست لەكاتى ھەئسوكەتكردى لەگەل نەخۇش و ياورمەكانىدا، ھەروەھا يارمەتيان دەدات لە ئاشناكردنىان بە لىھاتوۋىي و شارەزايى پىۋىست تاۋەكو بتوانن لە باشترین ئاستدا ھەئسوكەت لەگەل نەخۇش و ياورمەكانىندا بىكەن.

ئەم پروژەيە دەتوانىت بىيىتە سەرەتايەكى بەھىز تاۋەكو لەرىگاپەۋە بتوانىت زانىارى و لىھاتوۋىي و تواناي كارمەندانى تەندروستى لەشىۋەزى پەيوەندى مرۋىي و ھەئسوكەتكردن لەگەل نەخۇش و ياورمەكانىندا و مافى نەخۇش دابنىت و ئەۋەى زياتر مايەى ئامازەپىدانە لەرىگەى ئەم پروژەيەۋە پروگرامىكى راھىنانى تىروەسەل لەگەل ئامادەكردنى چەندىن راھىنەر لەنىۋ خودى كارمەندان و دەزگا تەندروستىە حكومىيەكان لەھەموو ناۋچەكانى ھەرىم، ئەمەش دەبىتە پالئەرىكى بەھىز تاۋەكو دواتر ۋەزارەتى تەندروستى و سەندىكا تەندروستىە پەيوەندارەكان بتوانن بەرەدەۋامى بەپروژەكە بىدەن و بىيىتەسىستەمىك و بەبەردەۋامى كارى لەسەر بىكرىت. ئەم پروژەيەش بەبەشيك لەۋستراتىزە نوپە ئەزمار دەكرىت كە رىكخراۋى تەندروستى جىھانى (WHO) ئامازەى پىدەدات كە دەلىت بەشدارىپىكردنى كۆمەلگە و رىكخراۋە ناھكومىيەكان لەسىتەمە تەندروستىەكاندا بەردى بناغەى بەرەپىشچوۋنى ھەموو سىستەمىكى تەندروستىن لە جىھاندا.

سەرپەرشتىارى پروگرام

د. عبدالفتاح حمەدەحىم ھەورامى

ھەلگىرى بىروانامى ماستەر و بۇرد(دكتورا) لەپزىشكى كۆمەل

مامۇستاي سىكولى پزىشكى. زانكۆى سلىمانى

ماڤە خانى نەخۇش

لە دەزگا تەندروستىيە كاندا

Patient rights



ئامادەكردنى

ليژنەيەك لە سەنتەرى ھۆشيارى تەندروستى

سەرەتايەك

لەرۋى مېزۋىيەۋە قىسەكردن لەسەر ماڧەكانى نەخۇش بابەتتىكى تارادىيەك كۈنە ھەرچەندە بەكارھىننى ناۋىشانىكى ۋەك ماڧەكانى نەخۇش نۆى يە ۋ بۇ ناۋىراستى سەدى داھاتوو دىگەرئىمەۋە بەتايىبەتى دۋاى راگەيانىنى بەپاننامەى ماڧەكانى مرۇڧ لەلايەن نەتەۋە يەكگرتووكانەۋە لە سالى ۱۹۴۸. زۇرىك لەپرگەكانى ماڧەكانى مرۇڧ لە ھەمان كاتدا بوۋنەتە بەرىنەماى ماڧەكانى نەخۇش بەحكومى مرۇڧ بوۋنى نەخۇش.

لەرۋى ناۋىرۇكەۋە زۇرىيەى ماڧە سەرمكى يەكانى نەخۇش لە سوئندەكەى ھىپۇكراتدا (كە بەباۋكى زانستى پزىشكى ئەۋمادەكرىت لە سەدى پىنجەمى پىش زاندا لەكەل يەكك لە قوتابىيەكانىدا دايىناۋە)نامازەى پىئىراۋە ۋ خراۋنەتەرۋو.

بەشىۋەيەكى گشتى ماڧەكانى نەخۇش تەۋەرى جۇرىيەجۇر لەخۇدەكرىت ۋ پىكھاتەكان ۋ ناۋىشانەكانى تەۋەرىكان لەۋلاتىكەۋە بۇ ۋلاتىكى تر دىگۇرئىت بەپىى جىاۋازى لە كەلتور ۋ بارى كۆمەلايەتى ۋ ئاينى ۋلاتەكان. لەكەل ئەمەشدا ۋەك بىنەماى سەرمكى لەرۋى ناۋىرۇكەۋە ماڧەكانى نەخۇش لەزۇرىيە ۋلاتەكاندا نرىكى يەك دەبىئرىت لەنىۋانىيىدا.

قىسەكردن لەسەر ماڧەكانى نەخۇش بابەتتىكى نۆى يە لەغىراق ۋ كوردستاندا ۋ لەم سالانى دۋايدا بوۋتە جىگەى مشتومر ۋ قىسەلەسەر كرىن لە نىۋەندە جۇرىيەجۇرەكاندا. ئاشناكرىن ۋ ھۇشياركرىنەۋەى سەرچاۋە مرۇيەكانى نىۋ دەزگا تەندىروستىيەكان بە ھەموو ئاستەكانىيەۋە (پزىشك ۋ يارىدەدەرى پزىشك ۋ پەرسىتار ۋ كارگىر ۋ تەكنىكى يەكانھتد)كارىكى ئىجگارگىرنگە ۋ لەھەمان كاتىشدا پىۋىستە نەخۇش ۋ ھاۋلاتىيان ئاشنا بىكرىن بەماف ۋ بەرپىسارمەتىيەكانىيان لە دەزگا تەندىروستىيەكاندا.

بەشىۋەيەكى گشتى كەلنىكى گەرە دەبىئرىت لە ئاستى ھۇشيارى سەرچاۋەى مرۇيى لەدەزگا تەندىروستىيەكاندا لەرۋى ماڧەكانى نەخۇشەۋە ئەمەش بەھۋى لاۋازى يان نەبوۋنى پىرۇگراممىكى پىۋىست لەزانكۇ ۋ پەيمانگەكاندا , لەھەمان كاتدا لاۋازى رۇلى ۋەزارەتى تەندىروستى ۋ سەندىكا پەيۋەندەرىكانى بۋارى پزىشكى ۋ تەندىروستى ۋ لاۋازى رۇلى پەرلەمان لە دەرچۋاننى ياساى پىۋىست لەم بارمەۋە.

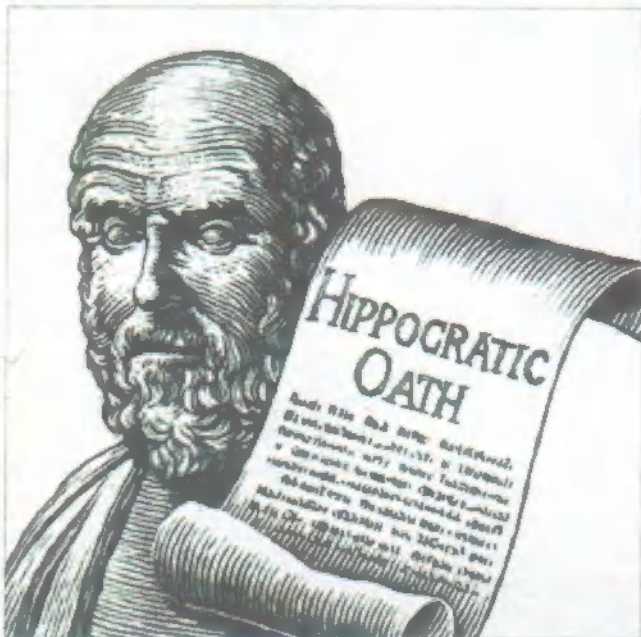
ئەم پىرۇۋىيەى ئىمە لە رىكخراۋەكەمان رىكخراۋى ناۋەندى رۇشنىرى پزىشكان بەھاۋكارى سەنتەرى ھۇشيارى تەندىروستى بەيارمەتى راستەخۇى فەرمانگەى رىكخراۋە ناھكومىيەكان (كە بودجەى ئەم پىرۇۋىيەى دابىنكرىدە) ھەۋلىكى سەرەتايى يە بۇ بەرزكرىنەۋەى ئاستى ھۇشيارى پزىشكان لەسەر ماڧەكانى نەخۇش ۋ دواتر ھەمان پىرۇۋە بەرھراۋانتر دىكرىت بە جۇرىك ھەموو كارمەندانى بۋارى تەندىروستى لەخۇ بگىرىت.

سوئند خواردنى ھىپۆكراتىك

ۋەك لەسەرمۇە نامازمان پىدا سوئندەكەى ھىپۆكرات بە يەگىك لەسەرچاۋە سەرمكى يەكانى دانانى ماڤەكانى نەخۇش ئەزماردەكرىت لەبەرئەۋەى زۇرىك لە بىنەما سەرمكى يەكانى تاپبەت بە كارى پزىشكى ۋە ئەخلاقياتى ئەۋ كارەى تىدا خراۋەتە روو. لەم روانگەپەۋە بەباشى دەزانىن كە ناۋەرۆكى سوئندەكە نامازە پى بدەين كەبرىتى يە لە بەرەگرافەى خواردەۋە.

ناۋەرۆكى سوئندەكە

سوئند دەخۇم لە بەردەم خۋاى خۇمدا، ۋە لە بەردەم خانەۋادەكەمدا، مامۇستاكەم ۋە ھاۋپىشەكانمدا ، ۋە



بەپىي تواناۋ برىاردانى خۇم ، ئەم سوئند ۋە بەئىنانە دەپارىزم.

بۇ ھەموو ئەۋ كەسانەى كە ئەم سوئندەيان بەلاۋە گىرگە.

ھەموو ئەۋ كەسانەى كە منيان فىرى ئەم ھونەرە بەنرخە گرد، بۇ من ۋەك دايك ۋە باوك وان، بە ھەمان رۇحىت بۇ پىشكەشكردى زانىارى لەسەر

ھونەرى پزىشكى بۇ كەسانى تر.من بەردەوام دەيم لە ھەۋل ۋە تىكۇشان بۇ دانەپرانم لە بەرەپىشچوونەكانى بوارى تەندروستى. بۇ ھەموو ئەۋ كەسانەى كە پىۋىستيان بە يارمەتى منە ۋەچارەسەرۋ مامەلەيان لەكەل دەكەم بە بى جىاۋازى. بە مەرجىك چارەسەرى كەسانى تر بىكەم بەپى ئەۋەى كە رىكەۋتن ھەبىت لە نىۋا نماندا. ۋە ھەۋل دەدەم راۋىز ۋە بەشدارى بە تواناى كەسانى پزىشكى تر بىكەم كاتىك دەزانم كە بە سوۋدە بۇ نەخۇشەكەم.

من بەردەوام دەيم لە سەر ئەۋ رىگا چارەسەرگردنەنەى كە پىي توانا ۋە برىاردانى خۇمە، ۋە رەچاۋى ئەۋ سوۋدانە دەكەم بۇ نەخۇشەكەم ۋە رىگا نادام بە ھەرشىۋەمىەك زەرمروو زىانى پىبگات، من بە ھىچ شىۋەمىەك ۋەسفى (رەچەتە) دەرمانى كوشندە ناكەم ۋە ھىچ برىك نانۋوسم بۇ ھىچ نەخۇشەكەم ئەگەر



لەسەر داۋاي خۇدى خۇشيشى بىت يان بەپىي راۋىزى
خۇي ، ۋە بەۋ پەرى توانامەۋە رىزى ژيانى ھەموو
كەسك دەگرم لە سەرەتاي دروست بوۋىيۈە تاكو
مردنىكى سىروشتى ۋە ھەموو لە بار چوونىك رەت
دەكەمەۋە كە ئارمىزومەندانە بىت بۇ پاراستى ژيانى
خەلگى.

بە پاكى و پىرۋى و بەخشنەپىيەۋە من زانست و
ھونەرەكەم بەگار دەھىنم ، ۋە بەسەر بەرزى ژيانم
بەسەر دەبە م و گار بە زانست و ھونەرەكەم دەكەم ،
بىچگە لەۋ ھالە مەترسى دارانەى پىۋىستىيان بە
راست كىرەنەۋەۋە وردىنى ھەپە .



من بەھىچ شىۋىيەك لىكۈلىنەۋە ئەنجام نادەم لەسەر
ئەۋ نەخۇشانەى كە خۇيان رەزامەند نىن لەسەر
ئەنجام دانى لىكۈلىنەۋەكە ۋە پىزىستە رەزامەندى
دروست تىگەشتىن لەسەر زانستى لىكۈلىنەۋەۋە
بابەتەكە ھەبىت ۋە مەبەست بەھىز كىردن و پتەۋ
كىردنى تاك بىت. كە ئەۋ نەخۇشە لەبارىك دابىت
تواناي داخلى كىردنى ھەبىت بۇ لىكۈلىنەۋەكە ، ۋە
ئامانچەم باش كىردنى تەندروستى نەخۇشەكەبىت ۋە
رېگە بە خۇم نادەم لەسەر كارىكى خراب و زىيان
بەخش ۋە پىۋىستە نەخۇش رەزامەند بىت لەسەرى.
ھەرچەندە ھالەتەكە پەيۋەندى بەگارەكەم ياخود

تايبەت مەندى كارەكەم ھەبىت يان نەبىت، پىويستە نەينى ۋ تايەت مەندى نەخۇش بپارىزم ۋە لە شوپنە گشتەكاندا چاوپىكەوتنىان لەگەل نەكەم ۋە بەدرىزايى ژيانم ئەو نەينيانە بپارىزم.

ھەميشە ھەول دەدم بۇ پاراستن ۋ پابەند بوون بەو سوپندەى خواردومە ۋە ھىچ سەرىپچىەك ئەنجام نەدم لەژياندا، ۋە ببىتە مايەى دلتيايم لە جىبەجىكردى ئەو زانستو ھونەرەى كە فېربووم لە كاتى كارگردندا بە پشتيوانى خوداى گەورد، ۋە لەبەردەم خواى گەورە ھاوپىشەكانم ۋ خانەوادەم كۆمەلگاكەمدا ئەگەر كارگردنم بە پىچەوانى ئەو سوپندەبىت كە خواردومە توشى لىپىچىنەومە سزابم .

تەومرە سەرەكى يەكانى مافەكانى نەخۇش لە دەزگا تەندروستىەكاندا

بەشپودىەكى سەرەكى مافەكانى نەخۇش دابەش دەگرېن بەسەر شەش تەومرەدا ۋ ھەر تەومرەمەگىش چەند بىنەمايەك لەخۆدەگرېت، تەومرە سەرەكى يەكانى لەم ھىلگارى يەى خوارمومدا دەخەينەرۋو.



بەھاي مرۇق بوون

لەم تەۋمەردا ئاماژە بە چەندىن مافى نەخۇش دەدرىت لەروۋى مرۇق بوونى نەخۇشەۋە، لەبنەما

سەرەكى يەكەنى ئەم تەۋمەرد:

★ نەخۇش مافى ھەيە لە ۋەرگرتنى خزمەتگوزارى تەندروستى

بە شېۋەيەكى گونجاۋ

★ مافى ھەيە لە رېزگرتنى كاتەكەنى بەتايبەتى لە كاتى

دەرچوون يان داغلگرتنى لە نەخۇشخانە بە گوپىرەى كارنامە ۋ

خشتەيەكى رېكخراۋ لەسەر مەسولىياتى خۇى

★ مافى رۇل بېنىنى ھەيە لە رېكخستنى ئەۋ چاۋدېرى ۋ

خزمەتگوزارىيەنى كە ۋەرى دەرگىت بە جۇرېك دۇ نەبىت ۋ

كارنەكەتە سەر پلانى گشتى چارەسەرەكەى.

★ مافى ھەيە بۇ گۋاستنەۋى بۇ دەرگى تەندروستى تر لەسەر

حسابى تايبەتى خۇى ۋ بە گوپىرەى كارنامە ۋ خشتەى كارپېكراۋ

لەۋ دەرگاپەدا.

ھەرۋەھا مافى ئەۋى ھەيە داۋاى گۇرېنى پزېشك ۋ

كارمەندانە بىكات كە لېپرسراۋن لە چارەسەرگرتنى ئەگەر

داۋاكارىيەكەى گونجاۋ بوۋ

★ مافى ھەيە لە رەتكرنەۋى بەشدارى پېكرتلى لەھەر جۇرە

تويزىنەۋەيەكى زانستىدا

★ مافى ھەيە لە پېشكەشكرتلى سكالائى زارەكى يان نوسراۋ يان ھەر جۇرە پېشنيارىك بۇ بەرپوۋەبەرايەتى

نەخۇشخانەكە بى ئەۋى كار بىكاتە سەر جۇرى ئەۋ خزمەتگوزارىيەى كە پېشكەشى دەرگىت.



دهستړه سی به زانیاری

- له م تهورمدا ناماژه به چه ندين مافی نه خوښ دمريت لهروی دستخستنی زانیاری په وه واته نه خوښ مافی همیه زانیاری پی بدریت یان داوی زانیاری بکات لهو کس و دمزگاپانهی که چارسمری دهکهن، له بنه ما سهرمگی په کانی نه م تهوره:
- مافی همیه له ناسینی شوناس و پلهی کارکردنی پزشکی چارسمری و په رستیاران و کارمندانانی تر که خزمهتگوزاری پیشکش دهکهن، ته نانت له حالتیکدا نه گهر پزشکی که کان پزشکی نیشته چی یان له کاتی راهینان یان ته نانت نه گهر خویندکاریش بن.
- مافی همیه له و مرگرتنی زانیاری روون و ناشکرا له بارهی دستنیشان و پلانی چارسمرو یان هر ماکیکی نهویستراو که نه گهری روودانی همیه له حالتیکه میداوه چاودیری چارسمرکردنی له ړنگه ی به کارهینانی دسته وازه و کارنامه ی روونکراوه ناشکرا بو نه خوښه که له گهل دابینکردنی خزمهتگوزاری و مرگیران له کاتی پیویستدا.



- مافی همیه له و مرگرتنی زانیاری ته واهو له بارهی چارسمره جیگره و مکانی (بدانل) بو حالتیکه ی به پیی زانیاری به ردهست
- مافی همیه له ناشنابوون و ناگاداری له سر پلانی چاودیری و خزمهتگوزاری و چارسمره پزشکی که کان ی بی گویدانه نه گهری گورانی نهو که سانه ی که چارسمری دهکهن.
- مافی همیه له و مرگرتنی روونکردنه وه و زانیاری ته واهو له بارهی نه گهری روودانی نهو مهترسی و ماکه نهویستراوانه ی که نه گونجیت رووبدن له حالتی ردهتکردنه وه ی چارسمری پیشنیارکراو له گهل دنیا کردنه وه ی له زانین و ناگادارکردنه وه ی له نه گهری نهو نه جامانه که روودمدن بو نه خوښه که.

- ماڧى ھەيە لە دەسختىنى كۆپىيەك لە كورتەي راپۇرتى پزىشكى تايبەت بە حالەتەكەي پاش دەرچوونى لە نەخۇشخانە بەمەبەستى كارناسانى كىرىن لە كىردارى چاۋدىرى كىرىن لەلايەن پزىشكى چارسەر كارەۋە يان لەلايەن مەلبەندى تەندروستى يەۋە لە كاتى پىۋىستىدا.
- ماڧى ھەيە لە دەسختىنى لىستى تايبەت بە تىچوونى چارسەرەكەي لەۋ دەرگايدە تەنەت لە كاتىكىدا نەكەر تىچوونەكەشى لەلايەن كۆمپانىيەكانى دىنپايى تەندروستى يەۋە دابىن بىكرىت.
- ماڧى ھەيە لە دەسختىنى بەلگەنامەي پەسەندىكاراى تايبەت بە داغل بوونى لە دەرگا تەندروستىيەكەدا نەكەر نەخۇشەكە پىۋىستى پىي ھەبوۋ لەھەر كاتىكىدا.
- ماڧى ھەيە لە پىنداچوونەۋەي ھەر راپۇرتىكى پزىشكى نامادەكراۋ لە دەرگاگەدا كە تايبەتە بە چارسەر ۋە چاۋدىرى تەندروستى ھەرۋەك چۆن نەخۇش ماڧى ھەيە لە داۋا كىرىن راپۇرتىكى تىرو تەسەل لە بارەي حالەتى نەخۇشەكەي.

رەزامەندى بەخشىن

- لەم تەۋمەردە نامازە بە دەرىت بە ماڧەكانى نەخۇش لەروۋى ۋەرگىرتىن رەزامەندى بۇ نەنجامدانى كار ۋە خىزمەتگوزارى يە پزىشكى ۋە تەندروستىيەكان لەسەر نەخۇش، لەبىنەما سەرەكى يەكانى نەم تەۋمەرە:
- ماڧى ھەيە لەكاتى داۋا كىرىن بلاۋ كىرىنەۋە يان پىشاندىنى ھەر زانىيارەك پىۋىستى بەرزامەندى نوسراۋى نەخۇشەكە ھەيە تەنھا لە حالەتلىكدا نەبىت كە ژيانى نەخۇشەكە لە مەترسىيەكى بىگوماندا بىت.
- لەكاتى ئاسايدىدا ماڧى ھەيە لە رەتكىرىنەۋەي پىشكىنىنى لەلايەن كەسى چارسەر كارەۋە نەكەر لە رەگەزى خۇي نەبىت(نېر يان مى)، نەم ماڧە نەكرىت جى بەجى نەكرىت لە كاتىكىدا ژيانى كەسەكە لە مەترسى دا بىت ۋە حالەتى جىگرەۋە (بىدىل)ى گونجاۋ نەبىت.

* لەكاتى داواکردىنى ھەر جۆرە چارەسەرىك يان كىرەمەكى پىزىشكى دا پىۋىستى بە ۋەرگرتىنى رەزىمەندى روون و ئاشكراى نەخۇشەكە ھەيە تەنھا لە ھالەتلىكدا نەبىت نەخۇشەكە بى ھۇش يان مىندال



بىت يان لەبەر ھەر ھۆيەك نەتوانى رەزىمەندى پىشان بىدات ئەوا لەم كاتەدا كەسى بەرپرس لە خىزانەكەيدا (ۋەلى نەمرايان ھەر كەسىكى تر لە رووى ياسايى يەۋە بەرپرسىتى ۋەرگرتىت رەزىمەندى لىۋەردەگىرىت.

* ھەرۋەك چۆن مافى ھەيە باشەكشى بىكات لە توپزىنەۋەكانىدا

ھەركاتلىك ۋىستى بى ئەۋەى ئەمە كار بىكاتە سەر ئاست و جۆرىمەتى جۆرى ئەۋ چارەسەرو چاۋدېرىە پىزىشكىەى كە پىشكەشى دىگىرىت.

* مافى ھەيە لە ۋەرگرتىنى رەزىمەندى بۇ بەشدارى پىكردىنى لە ھەر جۆرە ۋانە و راھىنان و كىردارى فېرگىردىندا.

نەينى و تايبەتمەندىتى پاراستن

لەم تەۋەردە نامازە بىنەما سەرمكى يەكانى مافى نەخۇش دىمىرىت لەرووى پاراستنى ھەموو زانىيارى يەكانى بەشىۋەمەكى نەينى و لەگەل پاراستنى تايبەتمەندى يەكانى، لەبىنەما سەرمكى يەكانى ئەم تەۋەردە:

نەخۇش مافى ھەيە لە پاراستنى تايبەتمەندى يەكانى و نەينى زانىيارىەكانى (زانىيارى پىزىشكى و كۆمەلەيمەتى)، لەكاتى داواگىردىنى بلاۋگىردىنەۋە يان پىشاندىنى ھەر زانىيارىەك پىۋىستى بەرەزىمەندى نوسراۋى نەخۇشەكە ھەيە تەنھا لە ھالەتلىكدا نەبىت كە زىانى نەخۇشەكە لە مەترسىەكى بىگوماندا بىت.

چاودپړی و چاره سرگردن

له م تهورمدا ناماز به بڼه ما سره کی په کانی مافی نه خوښ دهریت له کاتی چاره سرگردن و

چاودپړی گردنیه وه، له بڼه ما سره کی په کانی نه م تهورم:



* نه خوښ مافی همیه له وهرگرتنی خزمه تگوزاری

له شپو په کی گونجا وبه جوړیک بگونجی له گهال خوو
کسیه تی و بهما که لتو ورپه کانیڼدا .

* مافی همیه له چاره سرگردن له لایه ن که سیکی

بسپور و راهینراو و تایه تمه نده وه.

* مافی همیه له دایین گردن و چاودپړی گردن خزمه تگوزاری په تهن دروستی په کانی له سر بڼه مای

بڼو سته کانی.



* مافی همیه له وهرگرتنی خزمه تگوزاری و چاودپړیه

تایه تیه کان له حالته کتوپرکانڼدا بهی گویدانه نه و
خزمه تگوزاریانه کی که پیشتر پیشکشی کراوه.

* مافی همیه له چاودپړی گردن له لایه ن پزشکی راویژکار

پان هر که سیکی تری جیگر موهی له پزشکی کانی بسپور و
تایه تمه نده له موهی ۲۴ کاتزمیر له داغل بوونیه وه پاشان به
شپو په کی ریکخراو و ناوبه ناو چاودپړی بکریت.

* مافی همیه له وهرگرتنی خزمه تگوزاری و چاودپړی و

گرنگی پیدانی تهن دروستی به بی جیاوازی.

مافی همیه بو دهرچوونی له نه خوښخانه له سر پیشنیاری راویژکاری چاره سر له گهال پیدانی

چاره سمری گونجاو (دهرمان)، بهرواری چاره سمری داهاتووی له گهال پیدانی رینمایي بڼو سته بو گهاندن و
به رده وام بوونی خزمه تگوزاریه کان له ماله وه.

چۆنیه‌تی جینه‌جیکردن

له‌م ته‌ومر دا ئاماژه به‌گرتنه‌به‌ری نه‌و رێشوینه‌نه‌ ده‌دریت که پێویسته بگیرنه‌به‌ر بۆ جی به‌جیکردن و چه‌سپاندنی مافه‌کانی نه‌خوش له‌ناستی ولات به‌گشتی و ده‌زگا ته‌ندروستیه‌کان به‌شیوه‌یه‌کی تابه‌تی. له‌بهنه‌ما سه‌ره‌کی یه‌کانی نه‌م ته‌ومر ده‌:



۱- دارشتنی یاسایه‌ک به‌مافه‌کانی نه‌خوش.

۲- راهێنانی هه‌موو سه‌رچاوه‌ مرۆپیه‌کانی نێو ده‌زگا ته‌ندروستیه‌کان له‌ دامه‌زراوه‌ نه‌گادیمییه‌کاندا له‌سه‌ر مافه‌کانی نه‌خوش، نه‌مه سه‌ره‌پای گرتنه‌به‌ری هه‌مان پێ و شوێن له‌لایهن دامه‌زراوه‌ ته‌ندروستیه‌کانه‌وه.

۳- دانانی پلانی گونجاو بۆ ناشنا کردنی هاوڵاتیان به‌ مافه‌کانیان و هه‌وڵ ده‌که‌وێت به‌ نه‌خوش.

۴- گرتنه‌ به‌ری رێگای شیاو له‌ ناو دامه‌زراوه‌ ته‌ندروستیه‌کان بۆ نه‌و که‌سانه سه‌ره‌پێچی یاسایی ده‌که‌ن.

۵- پێویسته سه‌ره‌جه‌م هاوڵاتیان سوڤمه‌ند بن له‌م مافانه (یاساو رێساگان) به‌بێ جیاوازی .

مافه کانی نه خوښ له ئاینی ئیسلامدا

ناینی پیرۆزی ئیسلام بابه ختیکی تایبتهتی داوه به نه خوښ له چهند روویه کهوه له وانه:



۱. که مکردنه وه پان سوککردنی بهرستشه ناینی په کان وهک روژوگرتن (فتن شهد منکم الشهر فليصمه ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر) سورة البقرة ۱۸۵

۲. سهردانی کردنی نه خوښ به واجب و نهک دانراوه.

۳. هاوکاریکردنی نه خوښ له رووی ماددی و معنهوی په وه.

به گوډه ناینی پیسلام مافه کانی نه خوښ دابهش کردوه به سهر جوار ناست و لایه نندا

- مافه کانی نه خوښ له سهر خودی خو
- مافه کانی نه خوښ له سهر خیزان و کهس و کاره کهی
- مافه کانی نه خوښ له سهر دوزگا تهنډروسته یکان
- مافه گشتی یه کانی نه خوښ له سهر حکومت و لایه ننی په یوه نندار

مافه گشتی یه کانی نه خوښ له سهر حکومت و لایه ننی په یوه نندار



ناینی پیرۆزی ئیسلام وهک بنه مایه کی گشتی لایه ننی په یوه نندار کانی دمو نسته تی بهر پرسیار کردوه له لایه نه جۆربه جۆره که وه. ههر دوزگا و بهر پرسیک له نیویشیاندا و مزاره تی تهنډروستی بهر پر سه له بهر ام بهر تهنډروستی هاو لاتیان و تاکه کانی کۆمه لکه که ی. په یه مبه ری خوا نه مفر مویت:

(کلکم راع وکلکم مسئول عن رعیته) متفق علیه

(اللهم من ولي من أمّتي شيئاً فشقّ عليهم فشقّ عليّ ، ومن ولي من أمّتي شيئاً فرّق بينهم فرّق بيني) رواه مسلم.

شىۋازى ھەئسوگە وتكردن

لەگەن نەخۆش و ھاوئەكانياندا



ئامادەكردنى

د. عبدالفتاح حمەره حيم ھەورامى

راھىنەر لە بواری راھىناندا

ماسترو بۆرد (دكتورا) لە پزىشكى كۆمەل (مامۇستا لە كۆلىزى پزىشكى - زانكۆى سلېمانى)

پىسپۆرى پزىشكى كۆمەل- بەرپەسى سەنتەرى ھۆشيارى تەندروستى

dr_hawramane@yahoo.com

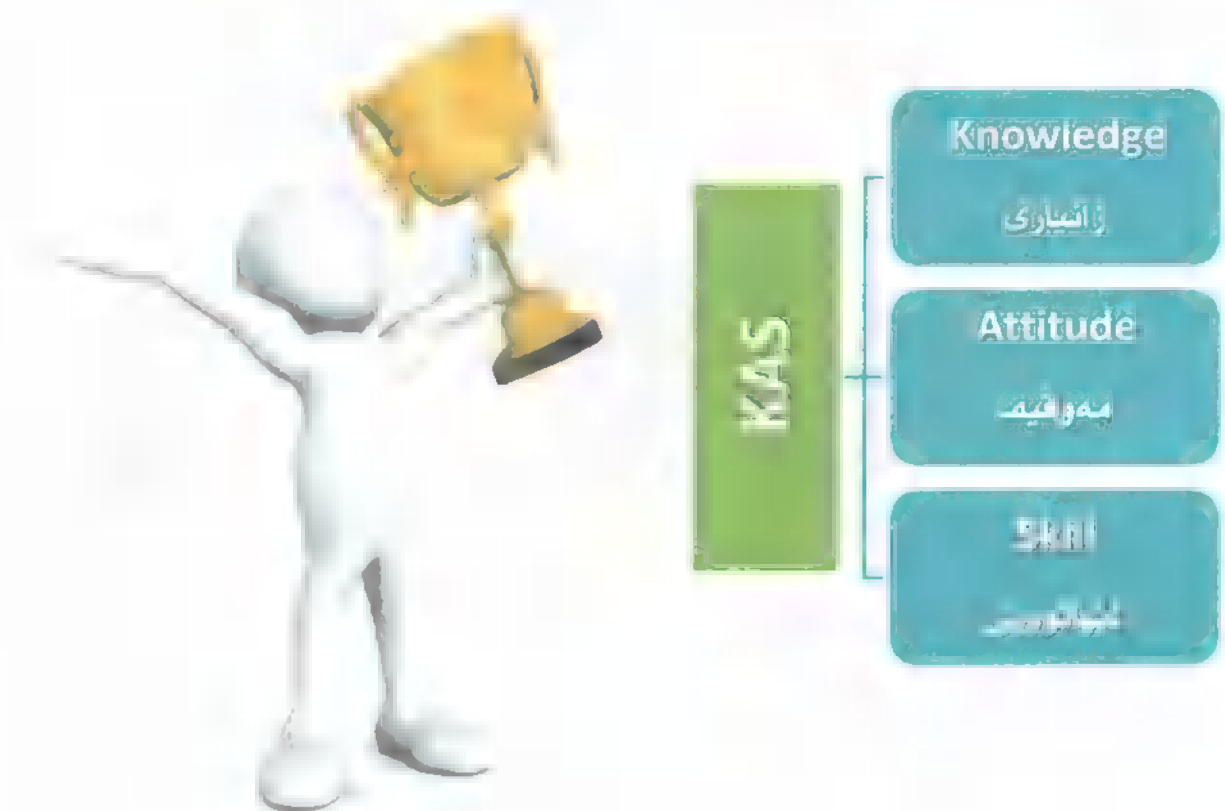
Drhawramane@gmail.com

Mobile: 07701914127

www.facebook.com/abdufattah Hawramei

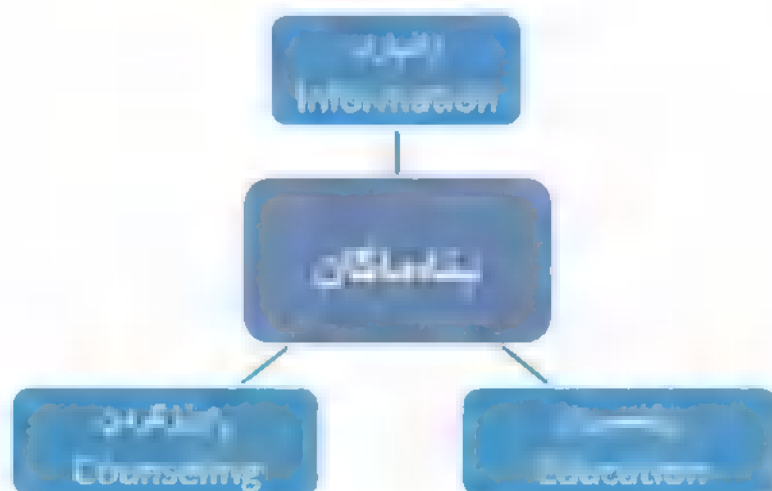
ھونەرى پەيوەندى مەۋىي

ھونەرى پەيوەندى مەۋىي پەككە لە بابەتە زۆر گرەگەكان كە ھەموو مەۋقەك پەيوەستە بە رادەپەكى باش ئاشنا بېيىت بە بىنەما سەرمەكى پەكانى بۇ نەۋەى بىتوانىت بەشۋەپەكى كارىگەر پەيوەندى پەكانى رۇۋانەى لەگەن دەۋرەپەرىدا رەك بىخات. نەم بابەتە بۇ نەۋەى توۋانەى كەلەبۋارى تەندروستىدا كاردەكەن (بەھەموو پەلە ۋ ئاستەكانىانەۋە) گرەگى پەكى زىاتەر ۋەردەگرەت، ھەر نەمەشە ۋاپەردۋە لە تەۋاۋى پەۋگەرامەكانى نۆۋى زانستى پەزىشكىدا سەرمەكى دەستپەكى ھەموو پەرتۋە مەنەھجەكان بە چاپەتەرەكى تاپەتەكراۋ بەم بابەتە دەست پەدەكات لەھەموو پەسپۇرى پە پەزىشكى پەكاندا. بۇ ئاشنا بۋون بە بىنەما سەرمەكى ھونەرى پەيوەندى مەۋىي پەيوەستە لەسەر ھەپەك لە بۋارەكانى زانىارى ۋ گۆرەنى خۋو لەگەن لىھاتۋەپى پەيوەستە كارىان لەسەر بىكرەت (KAS-Knowledge-Attitude and Skills). نەم سى بۋارەش لەرەگى خۋل رەھىنانى تاپەتەۋە كارىان لەسەر دەكرەت نەك لەرەگى ۋانەپەزى پەۋە.



بىنەماكانى پەيۋەندى مرۋىي

ھەمۇو پەيۋەندى يەككى مرۋىي بۇ نەمۇى كارىگەر بىت سى بىنەماى سەرمكى ئەخۇدەگىرەت.

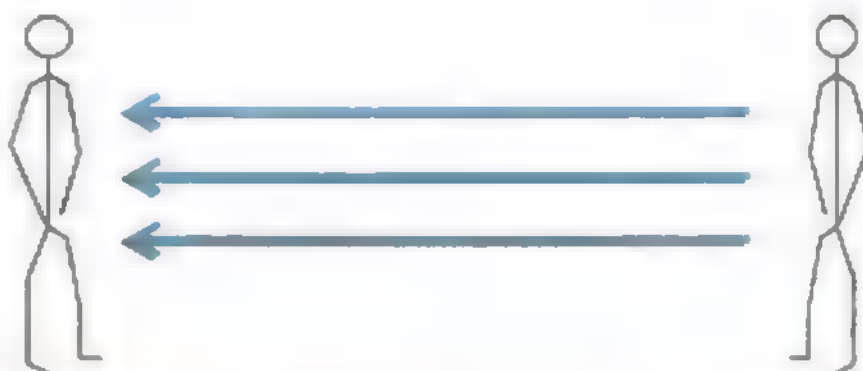


زانىارى (Information)

نەمۇگەدارمىيە كە تىيىدا زانىارى دىگۈزىنەمۇە ئەكەسى نىرەمۇە بۇ ۋەزىگەر. ۋاتە تەنھا يەك كەس قەسە دىكەت ۋ نەمۇى تەرىيان نەمۇانى تەرىگۈى دىگەر.

گەردارمەكەى : پەيۋەندى يەكە لىرەدا يەك ئاراستەمىيە.

مەبەستەمەكەى: بۇگۈستەنەمۇى زانىارى يە لە نىرەمۇە بۇ ۋەزىگەر.

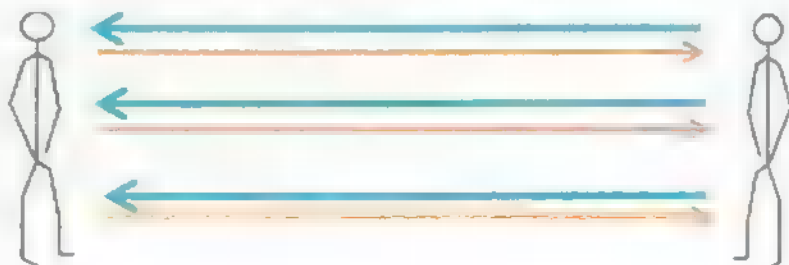


رۇشنىبىرى (Education)

كردارلىكە كەبەھۇمەد نالوگۇرى نامەۋىپەيام روودەدات لىنىۋان دوان يان زىاتىر لىمروۋفەكاندا بۇنەۋەى بىرىارىك دروست بىكرىت.

كردارەكە: پەيۋەندى يەكە لىرەدا دووناراستەپە

مەبەستەكەى: بىرىاردانە بۇنەۋەى كارلىك بىكرىت يان نەكرىت.



راۋىزكرىن (Counseling)

كردارلىكە كە تىايدا نالوگۇركرىن نامەۋىپەيامەكان روودەدات لى نىۋان نىرەر و ۋەرگىر بىۋىستى ناسان كارى لىدروستكرىن بىرىارلىكەل جىن بەجى كرىن بىرىارەكە لى كەسى ۋەرگىر.

كردارەكە: پەيۋەندى يەكە لىرەدا دووناراستەپە

مەبەستەكەى: بۇناسانكارى كرىنە لىبىرىاردان و جىن بەجى كرىن بىرىارەكە لى كەسى ۋەرگىر.

خاسىيەتەكانى راۋىزكرىن

پەيۋەندى مەۋى بۇ نەۋەى بىگاتە ناستى راۋىز نەبىت جەند خاسىيەتلىكى تاپبەتى تىدا بىت، لىۋانە:

- تاپبەتمەندى (خصوصىيەت) (Privacy)
- نەينى تىدا بىپارىزىت
- گۇرىنەۋەى زانىارى و رۇشنىبىرى لىخۇبىكرىت.
- بىبىرىاردان كۇتايى بى بىت و كرىنەخۇى تىدا بىت

كورتهى راويژ:



بەشئەۋىيەكى گشتى ھەموو راويژكردنك دەبىت چەند بىنەمايەكى سەرمكى تىدا بىت كەلەۋشەى (GATHER) ئىنگلىزىدا كورتكراونەتەۋە ۋ نەم وشەيش لەشەش بىت پىكەتەۋە ۋ ھەر بىتەك بىنەمايەكى سەرمكى راويژكردن لەخۇدەكرىت.



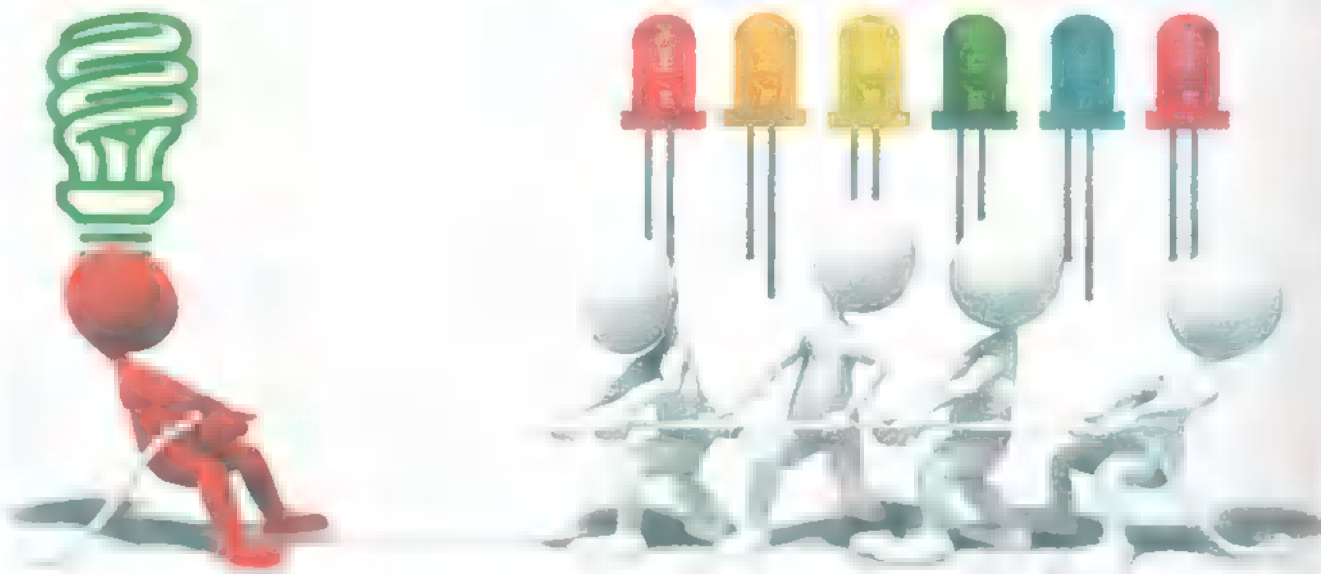
باش راويژكردن . نىرەر لىپرسراۋ دەبىت لە ھاۋكارىكردى ۋەرگر لەم روانگانەى خوارەۋە:-

- يارمەتى دانى ۋەرگر بۇ ھەلسەنگاندنى پىۋىستىيەكانى فىربون ۋ زانىارى ۋپالەشتى دەروونى ۋسۆزدارى .
- دابىن كرىنى زانىارى گونجاۋ بۇ ۋەرگر بۇنەۋى بىتەۋىت بەشئەۋىيەكى دروست لەكەن گىروگرفتەكانىدا بىۋىتەۋە لەكەن دىارى كرىنى پىۋىستى يەكانى.
- يارمەتى دانى ۋەرگر بۇنەۋى بىۋىستى خۇى بىرپار بدات لەسەربناغەيەكى تەندروست ۋ زانىستى.
- يارمەتى دانى ۋەرگر بۇ گەشەكردى كارامەيى ۋ لىھاتەكانى كەپىۋىستى پى يانە بۇ جى بەجى كرىنى بىرپارەكانى لەنىش ۋ كارى رۇزانەيدا.

گرتنەخۇ - تەبەنى (Adoption)

كردارى گرتنەخۇ بىيەكىك لە پىكەتە سەرمكى يەكانى ھونەرى پەيۋەندى مەۋىي ئەزمار دەكرىت كە لە رىگاپەۋە دەتوانىت كارىگەرى لەسەر لايەنى بەرامبەرەۋە دروست بكرىت , نەم كارەش كارىكى ئاسان نىيە ۋ پىۋىستى بە قۇناغ بەندى ھەيە.

كردارى گرتنەخۇ كىدارىكە كە تىيىدا مەۋۇ بىرپاردەمات كەھەۋىن بىدات يان بەكرىدارى ھەستى بەكرىنى كارىك بەجۇرىك
توابىرىارى بىرىتى بىت لە لە خۇگرتن يان رەتكىرنەۋەى.



كاركرىن لەسەر ناگا ۋە ھۇش:

لەم قۇناغەدا نىرەر پىۋىستە ناگا ۋە ھۇشى ۋە مرگىرەكەى زىاد بىكات تايىبەت بەۋ بابەتەى كە دەپەۋىت بىگىرتەخۇى ۋە
پەسەندى بىكات.

ھەستىكرىن:

لەم قۇناغەدا پىۋىستە ۋە مرگىرەكەى پىۋىستە ھەست بەكرىكى بابەتەكە بىكات ۋە زۇرجارىش نەگونجىت ھەست پىكرىدەكە
بەجۇرىك بىت كە ھەستەۋەمرەكانى لەش بەشداريان تىدا بىكات.

ھاندەر ۋە پالئەر:

لەم قۇناغەدا پىۋىستە ۋە مرگىرەكەى ئاشنا بىكرىت سەبارەت بەسۋدى ماددى ۋە مەنەۋى لە بابەتەكەدا، نەمەش دەپىتە پالئەرى
سەرەكى بۇ دۈاگەۋىتى نەۋ پەيامەى كە لەلاپەن ۋە مرگىرەۋە دەپىرەت.

كردار ۋە كىردەۋە:

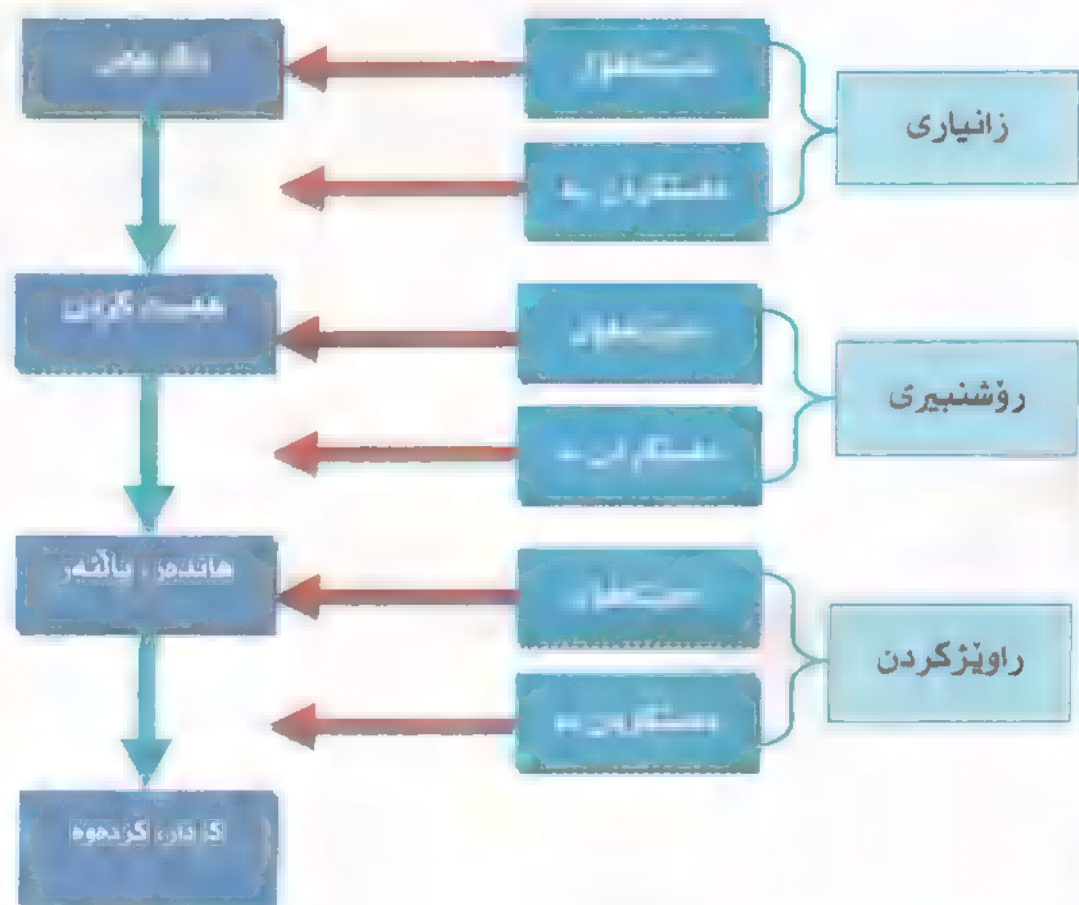
كۇتا قۇناغى كىدارى گرتنەخۇ بىرىتى پە لەنەنجامدانى كىدارەكە لەلاپەن ۋە مرگىرەۋە. واتە كاتىك پىۋىستە داۋا لەۋەرگىر
بىكرىت كە كارىك نەنجام بىدات كە دۈا قۇناغى گرتنەخۇپە كە قۇناغەكانى پىشۋىتى لەگەلدا گىراپىتەبەر.



روۆلى زانىارى و روشنبىرى و راويژكردن لهقۇنلارغا كاني گرتنەخۇ (تەبەنى كردندا):

بہ ما سہر مکی بہ گانی بہیومندی مروی رۆئیکی کاریگر دہمین لہ قوناغہ گانی کرداری گرتنہ خودا ،

همروهك لهه هيلكاري يهه خوارهمومدا رونيگراوتمهوه:



پېئىناسەى ھونەرى پەيۋەندىگىردىن

(Interpersonal communication)

كىردارىگە كە بەھۆسەۋە مەۋقەكان ئالۋىگۈرى زانىيىرى ۋە بىرۈگە ۋە ھەستەكان دەكەن لەنىش ۋە كارى رۇزانەياندا (لەكارىكى فەرمى يان نەفەرمىدا) لەشۈپنە جىياۋازەكاندا بۇ ئەۋەى بېيىتەھۋى دروستكىردىنى كارىگەرى يان كاردانەۋە لەرىگەى بەكارەپنەنى ۋە، دەنگ، واتاكانى جۈلەى دەم ۋە چاۋ ، شىۋازى جۈلەى لەشەۋە.



پېئىكەتەكانى پەيۋەندىگىردىن

ھەمىشە لەھەمۋە پەيۋەندى يەكى مەۋىدا دۈۋ بېئىكەتەى سەرەكى ھەپە، پەكەمىيان ئەۋەپە كەپەيامەكە دەنىرەت (نېرەر) ۋە دۈەمىيان ئەۋەپە كەپەيامەكە ۋەردەگىرەت(ۋەرگەر)، ھەرپەكە لەنىرەر ۋە ۋەرگەر چەند كارىك ئەنجام دەدەن ۋەك لەم خىشتەپەدا رۈنكراۋەتەۋە، بۇ ئەۋەى پەيۋەندى يەكە كارىگەر بېت ۋە پەيامەكە بەباشى بگات پىۋىستە ھەمۋە ئەم كەرەكان بەباشى ئەنجام بىرەن لەلەپەن ھەردۈۋ لەپەنى ۋەرگەر ۋە نېرەرەۋە.

نېرەر : نەۋكەسەي كەپەيامەكە دەنېرېت	
بېرۇكە	بېرۇكە لەناۋەندى خەزنى نېرەردا
شەرە(كۆد)	گۆرېنى بېرۇكە بۇ شىۋەكە بېنېرېت(ۋشە،ۋېنە،نمونه)
ناردن	كردارۇكە،كارۇكە،يان كەنالىكە بەكاردەھىتېرېت بۇ ناردنى پەيامەكە بۇ ۋەرگە.
ۋەرگە : نەۋكەسەيە كە پەيامەكە بۇ نېراۋ	
ۋەرگەن	كردارۇكە،كارۇكە،يان كەنالىكە بەكاردەھىتېرېت بۇ ۋەرگەننى پەيامەكە لەنېرەردە.
لاپەردنى كۆدەكە	لېكەنەۋە ۋە شىكارگەردنى پەيامەكە بۇ نەۋەي مانا بەدات.
بېرۇكە/كارۇكە	نەۋ بېرەيە كە لە نەنجامى شىكارگەردنى پەيامەكەۋە پەيدا دەنېت
كەپەنەۋە .	كەپەنەۋەي پەيامەكەپە لەۋەرگەردە بۇ نېرەر تاۋەكو بزانرېت كە پەپەندىيەكە كارۇكەرى دروستكردە(پەسەندە) يان كارۇكەرى نەپەۋە(بەرپەرچىراۋەتەۋە)



پەپەندى نېۋان پېكەتەكانى كەردارى پەپەندىكەردن

- پەپەندى رېزبەندى دۋابەدۋا لەلەنېۋانېاندا ھەپە.
- رېگىرى نەگونجېت پوۋبەدات لە ھەرىكە لە پېكەتەكاندا.
- ھەر رېگىرىيەك لەھەر پېكەتەيەكدا پوۋبەدات نەۋا كاردەكانە سەر پېكەتەكانى دۋاى خۇي ۋە كارۇكەرى پەپەندى كەرنەكە كەم دەكانەۋە.

- گەرەنمە پېشانى دەمات كەپمەنەندىبەكە كارىگەرى بوو ۋە پان نەخىر.
 - نىرەرى سەرمكى سوپاسى پەيامى نىراو دەمات لەمەرگەكەو ۋە پان راستى دەماتەمە ئەگەر ھەلمبوو
 - نەم كارە ناچىگەرە بەجۇرئەك نىرەر دەمىت بە ۋەرگەر ۋە پەيچەوانەشەو
 - كەنەلكانى ناردنى پەيامەكان لە پەمەنەندى مەۋىدا زۇر ۋە فرە چەشەن لەوانە نوسراو ، ۋەنە ، دەنگ ، ۋەنە
- جولۇ ، باشتەن جۇرى پەمەنەندى نەمەيانە كە ھەمەۋەپانى تېدا بىت

ئەو ھۆكارانەى كاردەكەنە كارىگەرى پەمەنەندى نىرەر ۋە ۋەرگەر:

لېرەدا بەمكورتى نامازە بە چەند ھۆكارئەكى سەرمكى دەمەن كە رۇل دەمىن لەنەستى كارىگەرى پەمەنەندى بە مەۋىكە ، لەو ھۆكارانەش:



1. جۇرى پەمەنەندى يەكە : يەك ناپاستەپە پان دوو ناپاستەپە
 2. تەركىزكەردن واتە ناستى تەركىزكەردنى ھەرىكە لەنەرەر ۋە ۋەرگەر.
 3. بەكارەنەنى ھەردو جۇرەكەى پەمەنەندى مەۋىكى كە بىرەتەن لە پەمەنەندى زارەكى(ۋەشە)(verbal) ۋە پەمەنەندى نازارەكى(بىن دەنگ non verbal) واتە (جولەى ئەندامەكانى لەش جگە لە دەم)
- بەشۋەپەكى گشتى دەمىت زۇرترەن رەزەى پەمەنەندى مەۋىكى نازارەكى بىت ، بەجۇرئەك ھەنەك لەزانەپان پەيان ۋەپە پەمەنەندى مەۋىكى دەمىت بەم شىۋازە بىت:



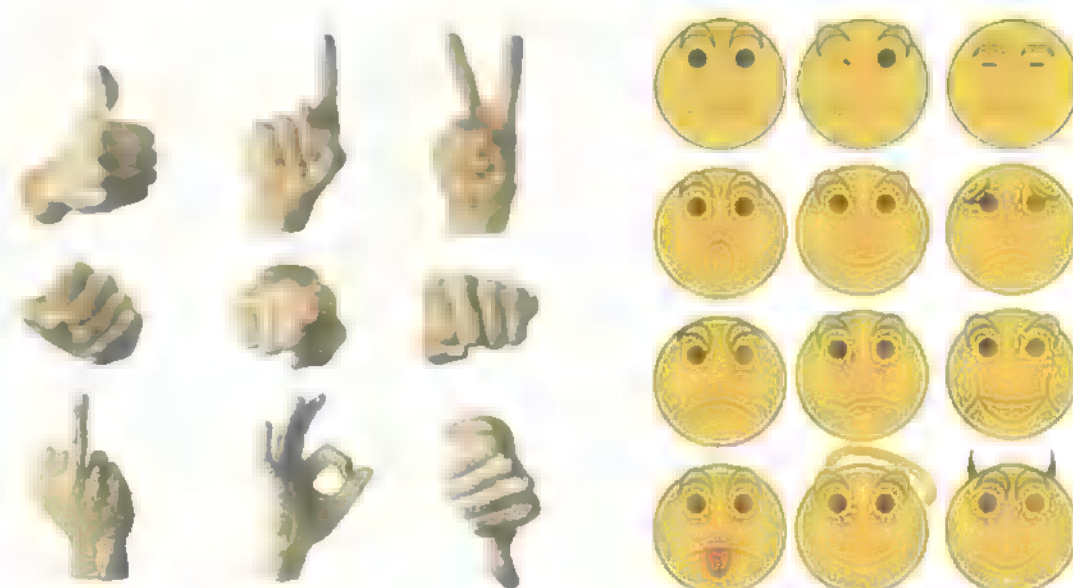
4. ناستى ھەستەردن بەكەسەكان ۋە ھەكەكانىان ۋە رەزەرتەن لە يەكتەرى.

۵. ئاممىۋىكى بابەتەكە كەزۈلى سەرەكى دەپىنەت لىئاستى كارىگەرى پەپومەندى پەكە.

ئاممىۋىكى ئەۋ پەپامەى كە بەكار دەھىنەت لىئاستى پەپومەندى پەكەدا رۇلىكى سەرەكى دەپىنەت لىئاستى پەپومەندى مەۋپەكەدا، بۇ ئەۋەى ئاممىۋىكى پەپامەى نىراۋ ۋە كۇنجاۋ ۋە كارىگەر بىت ئەۋا پىۋىستە چەند خاسىيەتلىك تەخۇ بىگىرەت كە بە (CV) رىكخراۋن ۋەك تە خوارەۋەدا زۇنكراۋنەتەۋە



۶. ئەۋ شۇنەى كە پەپومەندى مەۋپەكەى تىدا تەنجام دەدرەت (زىنگە ۋە دەۋرۋەن) لىروۋى پاك ۋە خاۋىنى ۋە كۇنجاۋى رۋۋناكى ۋە ئاۋەۋاۋ جۋانى سىروشتى پەكەپەۋە.



ئەو تەكنىكانەى كە پىئويستىن بۇ چالاككىردنى پەيوەندى نىرەر و وەرگىر

لېږمدا ناماژه به چمنه تهنیکیکي گرنګ ددمن که نیرم پیوسته رهاویان بکات بو نهوی په موندی مړیوکه کی
کارېگر و ځالاک بیت به چورنګ بتوانیت کارېگری لسم ودرگره کی دروست بکات، لهو تهنیکانه ش:

۱. گویگرتنی حالاک (Active listening)



- چاوتیپیرینی گونجاو لەلایەن هەردوولاوە
- سەرنجانی ئەواو (خۆخەریک نەکردن بە شتی تەرەو)
- قسە پێ نەبەین.
- پێشاندانی خەزی خۆت بەرامبەر پەيوەندی بەرامبەر مەکت
- (لەپێگەی سەر لەمەئەند، بێزکردن، چەمانەو بەوی).
- گەڕاندنەوێ فەیبەک بۆ نێرمە مەکت
- دۆرکەوتنەو لە دادگایی لەسەر بێما مەکان

٢. ئارامگرتن:

په کيکي تره له تمکنيکه گرنه کان به جوړيک زورچار و مرگرمکه تاستي روښنيري و گوډه لايه تي و تمنانه تواناي و مرگرتني زانباري جياوازه و پيوستي به نارام گرتني زياتر هه به تاوگو به دنياپه وه بتوانيت په يامه که و مر بگرت.

۲. به کارهینانی زمانیک که به ناسانی و هرگز تی ی بگات و

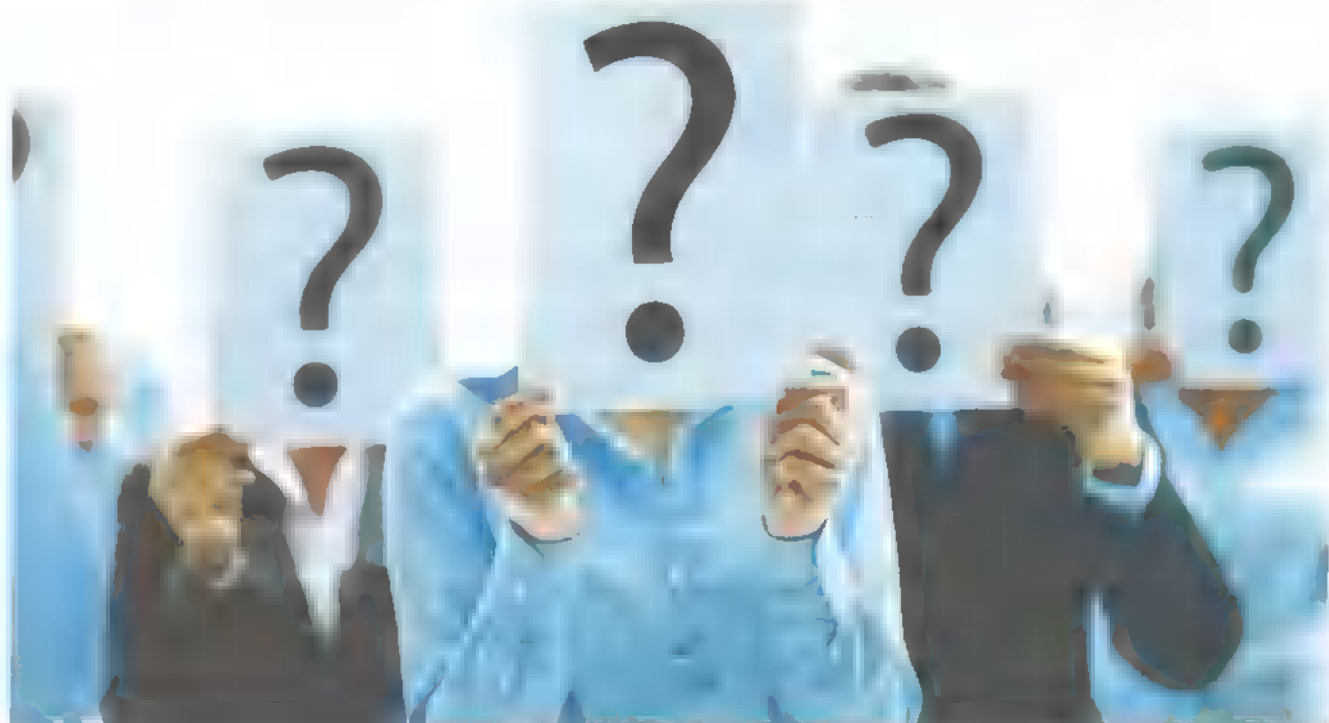
گونجاوبیت بۇ ئاستى ئەمەس، باشترین جۈزى زامانىش بېرىتى ئەمەس
دېمەك بۇ ئەمەس ئاستى ئەمەس دەتوانىت لىت تۇ بىگات.



۴. به‌کارهینانی پرسبیاری کاریگر، ته‌گنیکی پرسبیاری به‌کیکه

لمتھکنیکہ گرنگ و کاریگہ رہگان لهباشترکردنی بهیوهندی مرقی

لەژیانی رۆژانەماندا، ئەم تەکنیکە کارناسانیمان بۆ دھکات لە گۆڕینی جۆری پەمپووندی یەكە لەپەمپووندی یەكی یەك ئاڕاستەوێ بۆ پەمپووندی یەكی دوو ئاڕاستە، ھەروەھا گرنگە بۆ ھەئسەنگاندنی ناستی تیگەمیشتنی لایەنی بەرامبەرت و لەگەڵ کارناسانی کردن لەبەریاردانی پتۆپست بۆ لایەنی بەرامبەرت.



پرسىيار چەند جۇرئىكن :



پرسىيارى كراۋە :ئىئەردا پرسىيارەكە كراۋە ۋە گشتى يە بۇ دەستكردن بە پەيۋەندىيەكە بۇ
نەمۇنە(چۇن ئىتۋانم يارمەتتە بىدەم ؟)

ئەمچۇرە لەپرسىيار بەكارىت بۇ:

«ھاندان لەسەر ۋەتۈزكردن

«پىدانی زانىارى زياتر ۋە ناسىنى زياترى بەرامبەرت

«كۆكرىنەۋى زانىارى زياتر

پرسىيارى سنوردار(داخراۋ):ئىئەردا پرسىيارەكە تارادىيەك سنوردارە ۋە رگر ناتوانىت بە ۋەلامىكى
گشتى ۋەلام بىداتەۋە بۇنەمۇنە(تۇ تا چەند گشتت ھەپە؟)

ئەمچۇرە لەپرسىيار بەكارىت بۇ:

«دەستخستنى ۋەلامى كورت بۇ رەجاۋكرىنى كات

«بۇرونكرىنەۋى زانىارى يەكە

«بۇيارمەتى دان لەسەرچەخت كرىنەۋى لەسەر ۋەلامى ۋەستراۋ پرسىياكرىنەكە .



پرسىيارىۋ تافىكرىنەۋە: ئىئەردا پرسىيارەكە زۇر سنوردارە ۋە رگر پىۋىستە ۋەلامەكەى زۇر سنوردار ۋە تاپىت بىت ۋە
بەجۇرىك زۇرجار ۋەلامەكەى دەبىتە بەللى ۋە نەخىر بۇنەمۇنە(ئەتوانىت بەكورتى پىم بلتت تەندروستت باشە پان
خراپە؟)

نەمچۆرە لەپرسىيار بەكاردېت بۇ :

*بۇ دەست خستنى زانىارى تەواو لەكاتىكى زۆر دىارىكراودا

*دەست كەوتى زانىارى تاپەمتى لەسەر حالە تىك

5. بەكارھىنانى ھۆكارى بىنراو بەھى گونجاندىن، بەتاپەمتى كاتىك زانىارى لەسەر بابەتتىكى دىارى كراو دەدەيت. بۇ گەھاندنى بابەتتىكى دىارىكراو باشروايە ھۆكارىك بەكار بەھىرېت كەومرگر بتوانىت لەرىگى زياتر لەمەكك لە ھەستەكانىيەو ۋەرىبگرېت بۇ نەمەنە نەگەر ۋەمرگر تەنھا قسە بكات نەوا ۋەمرگر تەنھا بەيىستىن دەتوانىت پەمامەكە ۋەرىبگرېت، بەلام نەگەر ۋەنەمەكى جولاً بەكاربەھىننىت نەوا ۋەمرگر دەتوانىت ھەستى بىستىن ۋە بىننىنى بەكاربەھىننىت.



تېببىنى: سەيرى پاشكۆى ژمارە پەك بكة



6. پىرسىيىلەردىن بەشىۋەيەكى گۇنجاۋ ئەۋمىرگەر تاۋەكۈ سەرنىچ ۋە زانىيىرى يەكەن دوۋبارەيىكەتەۋە بۇنەۋەى بىزانىيەت تا چەند پەيۋەندىيەكەى سەركەۋتوۋ بۈۋە پان تاچ رادەيەك ۋەمىرگەر تىگەيشتوۋە ۋە پەيۋەندىيەكەى ۋەمىرگەرتوۋە (كاردانەۋەيىيەك).

7. پىيا ھەلەدان ۋەھاندان ۋە سوپاس كىردىن كاتىك دەرگەۋت كەۋمىرگەر پەيۋەندىيەكەى ۋەك خۇي ۋەمىرگەرتوۋە ۋە نەمەش ۋەك پالئەرىكى ناماددى بەكارىيەت.

8. دوۋبارەكەندەۋەى ۋەلەمەكان ۋەكورت كىردىنەۋەمىيان (Paraphrasing – Summarizing)، گىرگىزىن خالە سەركەى يەكەنى نىۋ پەيۋەندىيەكەى لەلەيەن نىرەۋە كورت دەرگەندەۋە ۋە ئاراستەى ۋەمىرگەر دەرگەندەۋە پىش كۆتەى ھاتن بە پەيۋەندىيەكەى.

ئەم كەرە يارمەتى دەرگەندەۋەى لە :-

- دىئەيۋەندەۋەى لەتەيگەيشتىن بەشىۋەيەكى راست.
- گۈيگەرتىن ۋەسەرنىچدان
- رۈنكەندەۋەى ئەۋەى ۋەمىرگەندەۋەى بەشىۋەيەكى گۇنجاۋ
- جەخت كىردىنەۋەى لەسەر گۈرەندەۋەى زانىيىرى

ئەۋ نىشانانەۋەى كەئامازەن بۇ ئەۋەى كە ۋەمىرگەر بە پەيۋەندىيەكى نىرەر دىلخۇش ۋە شادۋەمانە:

كارىكى نىچكار گىرگە كەسى نىرەر شارەزەيى ھەيىت بەجۈرەك بىزانىيەت ھەئسەنگەندىكى خىرا ئەنجام بىدات بۇ ئەۋەى بىزانىيەت تا چەند ۋەمىرگەر دىلخۇش ۋەشادۋەمانە بەپەيۋەندىيەكى نىرەر ،لەرەدا لەكەتى ناردىنى زانىيىرى ۋە پۇشنىيىرى ۋە پۇشنىيەت بەپەيۋەندىيەكى نىرەر بىزانىيەت بىرەيىرى خۇي بىدات كە ئايا ئامانجى پەيۋەندىيەكى ۋەك خۇي گەيشتوۋە بە ۋەمىرگەر پان بە پىچەۋەۋە. ئەم كەرە دەرگەندەۋەى يارمەتى دەرگەندەۋەى بەھىز بۇ ۋەمىرگەر تاۋەكۈ بىزانىيەت كاردانەۋەى خىراى ۋەمىرگەندەۋەى ۋەمىرگەندەۋەى لە دەرگەندەۋەى گۇرەندەۋەى پىيۋەست لەپىكەتەكەنى پەيۋەندىيەكى ئەنجام بىدات .

ئەۋ نىشانانەۋەى كەئامازەن بۇ دىلخۇش ۋە شادۋەمانى ئە كەسى ۋەمىرگەندەۋەى بىرەيتىن ئە:

- بەئازادە پىرسىيە كىردىن
- بەئازادە ۋەلەم دەندەۋەى
- بەئازادە ۋەلەم دەندەۋەى



- چاو برینه کهسی نیرەر به شیوهیهکی باش
- توپه دهرناکهویت و زۆرپینا که نیت
- ناروحت و بی نارام و بی تاقهت دهرناکهویت
- سهیری نهه لاو نهو لانا کات و خوی مهشغول نا کات

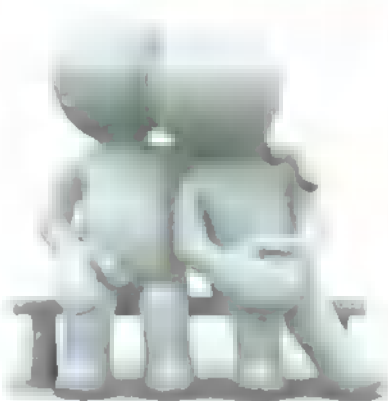
رێگری یه کانی هونهری په یوهندی مروی کاریه

لیردا به شیوهیهکی گشتی نامازه به جهند رێگری بهک دهکهین له بیکهاته سه رهکی به کانی په یوهندی مرویدا نه گونجیت رووبدن و کار دهکهنه سه ر ناستی کاریهگری په یوهندی مروی. له بهرنه وه پێویسته به پێی گونجان رێگری بکړیت له روودان یان روودانه و میان له گرن گرتنی نهو رێگریانهش:



۱. رێگری زمانهوانی: بریتین له هه موو نهو گه رتانهی که له زمانه وانیدا روو ددهن و په یوهندیان به نیرمه وه هه به له وانه:

- به کار نه هینانی زمانیککی روو و ناشکرا به رامبه ر و مرگر
- دهسته وازهی ناروون و هورس



۲. رىڭگرە دەروونىيەكان: ئەم گىرقتە پەيۋەندە بە بارى دەروونى ھەر يەك لە نىرەر و ۋەرگىرەۋە بەجۇرىك ھەر جۇرە لادانىك لەبارى دەروونى ھەرىكەيان دەپتە ھۇى دروستكردى كاريگەرى نەگەتيف لەسەر پەيۋەندى يەكە، لەم روانگەپەۋە پىۋىستە كاتى نەنجامدانى پەيۋەندى يە مەۋىيەكە لە كاتىكدا بىت كە ھەرىكە لە نىرەر و ۋەرگى لەباشترىن بارى دەروونىدا بن.

۳. رىڭگرى قەسلەجى:

بوونى گىرقتى بىنن و بىستىن و يان قەسەكرىن لەھەرىكە لەنىرەر و ۋەرگى يان ھەردوكيان كاريگەرى بەھىزى دەپتە لەسەر پەيۋەندى يەكە.

۴. رىڭگرى رىڭگىراۋىي:

زۇرجار ئەم رىڭكسىتنە كارگىريانى كە لە رىڭگىراۋىيىدا پىيادە دەكرىن دەبن رىڭگر لەبەردەم نەنجامدانى ھونەرى پەيۋەندى مەۋىيە بەشۋىيەكى كاريگەر.



يان زۇرجار نەبوونى توانا و لىھاتوۋىي لە شىۋازى پەيۋەندى مەۋىيە نىۋ دىزگا و رىڭگىراۋەكەدا، يان نەبوونى ھۇشيارى دروست و پىۋىست لەنىۋىكارمەندەكانى رىڭگىراۋەكەدا لەسەر شىۋازى پەيۋەندى مەۋىيە گىرقتىكى گەۋرە دروست دەكات.

۵. رىڭگرى تاپبەت بە ئاراستە و تىڭەشتىن:

زۇرجار بوونى خويەكى تاپبەت يان تىڭەشتىنكى تاپبەت يان

بىروباۋەنكى تاپبەت دەپتە رىڭگر لە نەنجامدانى پەيۋەندى يەكى كاريگەر، لەۋانە خراب تىڭەشتىن لە ھەندىك بىروباۋەر و يان خوۋ و نەرىتى كۆمەلەپتى.

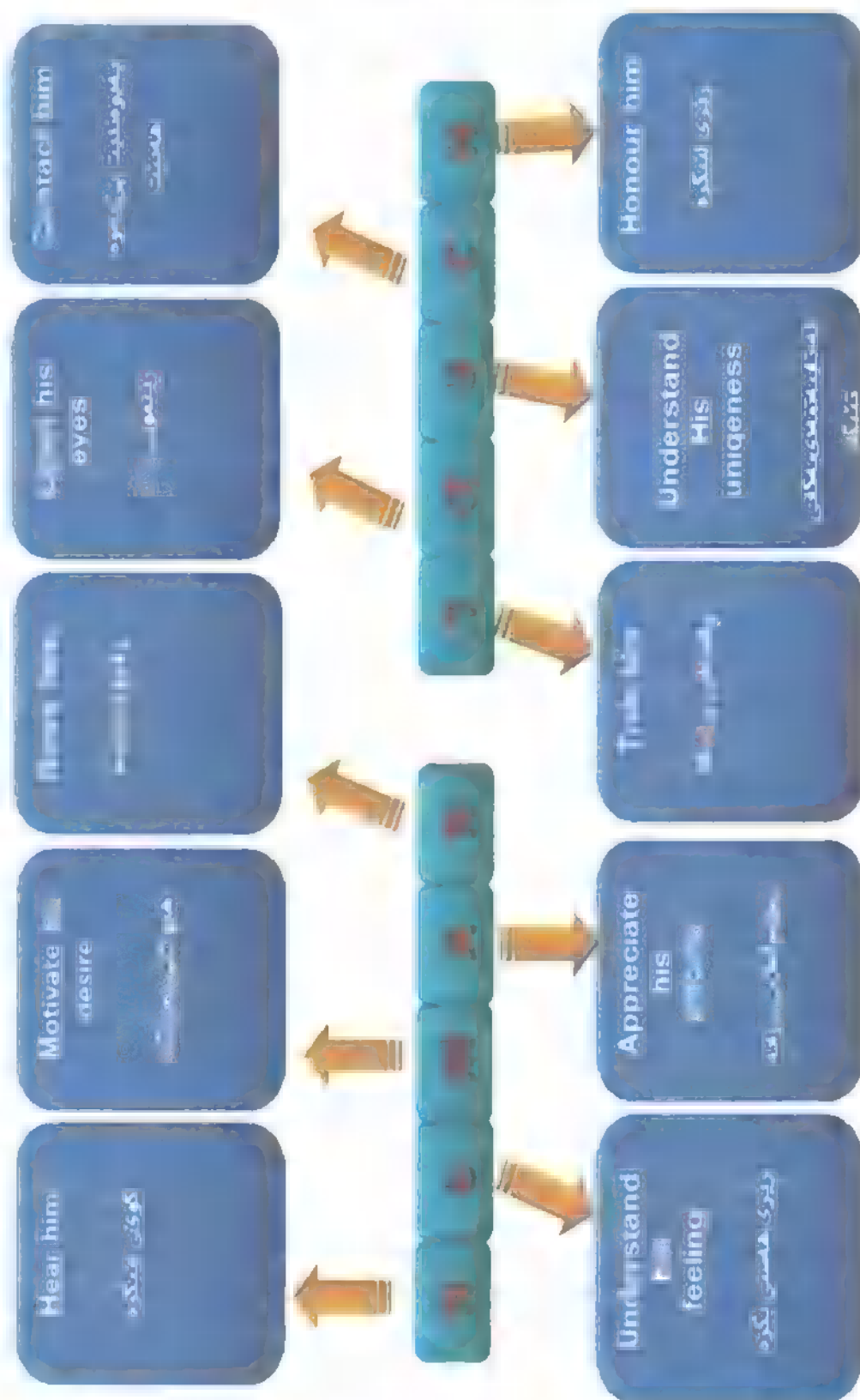


رىڭگرى ھىزىكى، ئەم ژىنگەپەي كە پەيۋەندى مەۋىيە تىدا نەنجام دەرىت يەكىكە لە بىنكەتە سەرەكى يەكانى پەيۋەندى مەۋىيە كاريگەر. بوونى ناتەۋاۋى يان ھەر جۇرىك لە نەگوۋىجاۋى لە ژىنگەي پەيۋەندى يەكەدا كاريگەرى نەگەتيفى دەپتە. بۇ نەۋە بوونى دوورى يەكى زۇر لەنىۋان ۋەرگى و نىرەر دەپتە رىڭگر. ھەروھە بوونى دەنگەدەنگ و

رووناكى نەگوۋىجاۋ و پەلى گەرمى نەشپاۋ و نەبوونى تاپبەتمەندى و پاك و خاۋىنى پىۋىست دەبن ھۇكارى كەمكرەنەۋى كارگەرى پەيۋەندى يە مەۋىيەكە.

ڪورتهى بنهه ما سهره ڪيه ڪانى هونهرى پهيو ڏندي مروپي

هه موو بنهه ما سهره ڪيه ڪانى هونهرى پهيو ڏندي مروپي له دوو وشهه (Human Touch) دا پڻ ڪراون، ڪه ههر پيٽيڪ هيمابه ڪه بڙ په ڪيٽ له بنهه ما سهره ڪيه ڪان وهك لهه هينگار پيهه خواره وهدا دهره ڪه وڻت.



پاشكۆى (۱)

كەنالى پەيوەندىكردن

چەندىن كەنالى جۆربەجۆرى جىاواز ھەن كەلە پەيوەندى يە مەۋىەكاندا بەكاردەھىنرېن، ھەلبىزاردى كەنالى گونجاو پىشت بە چەند پىۋەرتىك دەبەستىت لەۋانە ئامانجى پەيوەندى يەكە ۋ ئەۋ ۋىنگەى كە پەيوەندى يەكەى تىدا ئەنجام دەدرىت ۋ توانى بەكارھىنانى كەنالەكە ئە لايەن ھەرىەك ئە نىرەر ۋ ۋەرگەرۋە، سەرپراى ئەم ھۆكارانەش ئاستى بەردەستى كەنالى گونجاو.

گرنىگرىن ۋ كارىگەرترىن كەنال بىرىتى يە ئە بىنى راستەۋخۇ ۋ لاۋزترىن كەنالى پەيوەندىش بىرىتى يە ئە رىپۇرت يان نىمەىلى گشتى. لەم ۋىنەدا جۆرى كەنالەكە رىزبەند كراۋە ئە كەنالى كارىگەر بەرز بۇ كەنالى ئاستى كارىگەر لاۋاز.

ھەلبىزاردى كەنالى گونجاو بە سەرنجدانى ئەۋ پىۋەرانەى كەلەسەرۋە ئامازەمان پىدان پىشت دەبەستىت بە توانا ۋ لىھاتوۋىى ئەۋ نىرەرەى كەپىۋەندى يەكە ئەنجام دەدات.

ئاستى كارىگەرى كەنالە جىاۋازەكانى پەيوەندى كرىن



بىنىنى پاستەۋخۇ (پوۋەپوۋ)

بىنىنى پاستەۋخۇ ئە تەلەفۇزىندا

تەلەفۇن

لىمەىل

نامەى ھەرىى

كۆپۈنەۋەى گشتى

پا پۇرت يان لىمەىلى گشتى

پاشكۆى (۲)

ھەرەمى تەكنىكەكانى پەيۋەندىكرىن ۋە ئاستى ۋەرگرتنى پەيامەكان

ئەم ھەرەمە روۋنى دەكاتەۋە كە رىڭاكان ۋە تەكنىكەكان جىاۋازن ۋە ئاستى كارىگەيان جىاۋازە بەجۇرۇك كە لەبنكى ھەرەمەكەۋە زۇرتىرەن ئاستى كارىگەرى نامازى پىدراۋە تاۋەكو لوتكەى ھەرەمەكە كە كەمترەن ئاستى كارىگەرى.



فۆرمى تايىبەت بە ھەئسەنگاندنى لىئاھاتوۋىي ۋە شارەزايى

لە بواری ھونەرى پەيۋەندى مروئيدا

نۇ	پەيۋەردەكان	لە ھىج كاتىكا	زۇر بەگەمى	لە ھەندىك كاتىكا	زۇر بەگەمى	ھەۋەنەخانى
۱	ھەۋەندەدەم ھۆكار ۋە لايەنەكانى پىشۋى ۋە گىرەتەكان بزانم ۋە دواتر رويەرويان بېمەۋە	۱	۲	۲	۴	۵
۲	لەكاتىكىدا نامەيەك، پەيامەك، ئىمەيەك يان ھەر نوسراۋىكى تر دەنوسم، ئەۋا ھەۋەندەدەم تەۋاۋى ئەۋا زانىيارى ۋە تۈنەپانەي كەھەمە لەنوسىنەكەدا بېخەمەروو تاۋەكو دىنبايم لەۋەي كە لايەنى بەرامبەر لەپەيامەكەم تى دەكات	۵	۴	۲	۲	۱
۳	ئەگەر لەشتىك تىنەگىشتم ۋە نەمزانى ئەۋا لاي خۇم دەپەنلەۋە ۋە دواتر ھەۋەندەدەم لىي تىيگەم	۵	۴	۲	۲	۱
۴	ھەندىكجار توۋشى سەرسورمان دەپم كاتىك دەپىنم كە خەك تىنەگەم لەۋەي دەپىنم	۵	۴	۲	۲	۱
۵	خەزەكەم ئەۋەي قەناعەتم پىيەتى بىلەم دەۋەلى يان گۈندەنە بىئاستى تىگەپىشتى لايەنى بەرامبەر، ياۋەم ۋە دواتر دەتۈنم بۇيان روون بېكەمەۋە	۵	۴	۲	۲	۱
۶	كاتىك خەك قەسەم لەگەل دەكەن ئەۋا ھەۋەندەدەم لە سەرنەجەكانيان تىيگەم	۱	۲	۲	۴	۵
۷	ئەتۈنم ئىمەيەل بەكارپەنەم بۇ پەيۋەندىكردن بەكەسانى تەرۋە بۇ بابەتە ئالۋەكەن چۈنكە ئەم رىكايە خىراۋ ۋە كارىگەرە	۵	۴	۲	۲	۱
۸	كاتىك تەۋاۋ دەپم لەنوسىنى رىپۇرت، ئىمەيەل يان پەيامەك ئەۋا ھەۋەندەدەم بە خىرايى چاۋى پىدا بېشىنم بۇ ھەلەي تايپ ۋە دواتر بەزوۋى دەپىنم	۵	۴	۲	۲	۱
۹	كاتىك قەسەم بۇ خەك دەكەم ھەۋەندەدەم سەرنەجى جۈلەي لەشيان بەدەم	۱	۲	۲	۴	۵
۱۰	ئەتۈنم ۋەنە يان ھىلكارى روونكرەنەۋەي بەكار بېنەم بۇ روونكرەنەۋەي زىاترى بىرۋەكەكەم	۱	۲	۲	۴	۵
۱۱	پىش ئەۋەي دەست بەكەم بەپەيۋەندىكردن، بىردەكەمەۋە لەۋەي كەپىۋىستە كەسەكە بىزانىت ۋە لەگەل رەچاۋكرەنى باشتىن شىۋاز بۇ كەيانلىنى	۱	۲	۲	۴	۵
۱۲	كاتىك يەكەك قەسەم بۇ دەكات ئەۋالەۋ كاتەدا بىردەكەمەۋە لەۋەي كەپىۋىستە دواتر بىلەم تاۋەكو دىنبايم لەۋەي كە پەيامەكەم بەراستى دەكاتە لايەنى بەرامبەر	۵	۴	۲	۲	۱
۱۳	پىش ئەۋەي پەيامەكە بىنەم ئەۋا بىر دەكەمەۋە لەھەلەبازدىنى گۈنچاۋترىن شىۋاز (بىنەيى راستەۋخۇ، بە تەلەفۇن، بە ئىمەيەل، بە جات، بە نامە..... ھتە)	۱	۲	۲	۴	۵
۱۴	ھەۋەندەدەم يارمەتى بەرامبەر بەدەم تاۋەكو بەتۈۋى لەۋەي بىرۋەكە ۋە پەيامە تى بگات كە گەتۈگۈدەكەم لەسەرى لەگەل، ئەم كارە چانسى ھەلە تىگەپىشتىن كەمەدەكاتەۋە ۋە ھۆكارىكە بۇ زىاتر تىگەپىشتىن بەرامبەرەكەم	۱	۲	۲	۴	۵
۱۵	لەكاتى پلاندانان لە پەيۋەندى مروئيدا، نۆرم ۋە كەلتورى بەرامبەر رەچاۋدەكەم	۱	۲	۲	۴	۵

سهر چاوه کان

۱. حقوق المريض في الإسلام، الشيخ د. خالد بن عبد الرحمن الشايع ٢٠١٢ ميلادي—
۲. فن اللقاء الرائع، دكتور طارق السويدان، ٢٠١٢
۳. التعليم والتدريب، رفعت بن عبد الحميد الشامي، طبعة الاولى ٢٠٠٦
۴. برنامج (تدريب المدربين-كيف تكون مدربا مؤثرا؟)، دكتور اكرم رضا، طبعة الاولى ٢٠٠٩
۵. ۲. Training curriculum about Patient's Rights & Responsibilities in Primary Health Care, USAID, ٢٠١٣
۶. ۳. A declaration on the promotion of patient's right in Europe, WHO, ١٩٩٤
۷. ۴. <http://www.who.int/genomics/public/patientrights/en/٢٠١٣>
۸. Become personal trainer , Melyssa st.Michael, ٢٠٠٤
۹. www.mindtool.com, ٢٠١٣
۱۰. wikipedia.org/wiki/communication_skills
۱۱. Training curriculum about communication skills, USAID, ٢٠٠٧